

## WHO (fem) Välbefinnandeindex

Var vänlig markera för varje påstående vad som är närmast hur Du har känt under de senaste 2 veckorna. Märk att högre siffror innebär bättre välbefinnande.

Exempel: Om Du har känt Dig glad och på gott humör mer än halva tiden under de senaste 2 veckorna, markera en bock i rutan med nummer 3 i det övre högra hörnet.

| Under de senaste 2 veckorna                                      | Hela tiden | Mestadels | Mer än halva tiden | Mindre än halva tiden | Ibland | Aldrig |
|------------------------------------------------------------------|------------|-----------|--------------------|-----------------------|--------|--------|
| 1. Jag har känt mig glad och på gott humör                       | 5          | 4         | 3                  | 2                     | 1      | 0      |
| 2. Jag har känt mig lugn och avslappnad                          | 5          | 4         | 3                  | 2                     | 1      | 0      |
| 3. Jag har känt mig aktiv och kraftfull                          | 5          | 4         | 3                  | 2                     | 1      | 0      |
| 4. Jag har känt mig pigg och utvilad när jag vaknat              | 5          | 4         | 3                  | 2                     | 1      | 0      |
| 5. Mitt vardagsliv har varit fyllt av sådant som intresserar mig | 5          | 4         | 3                  | 2                     | 1      | 0      |

### Instruktioner för scorebedömning

För att beräkna Dina poäng, summera siffrorna i det högra övre hörnet i rutorna Du markerat och multiplicera summan med 4.

Du får sedan en score mellan 0 och 100. En högre score visar ett bättre välbefinnande.